

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Des seniors en pleine forme  
**Autor:** J.-R. P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827793>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

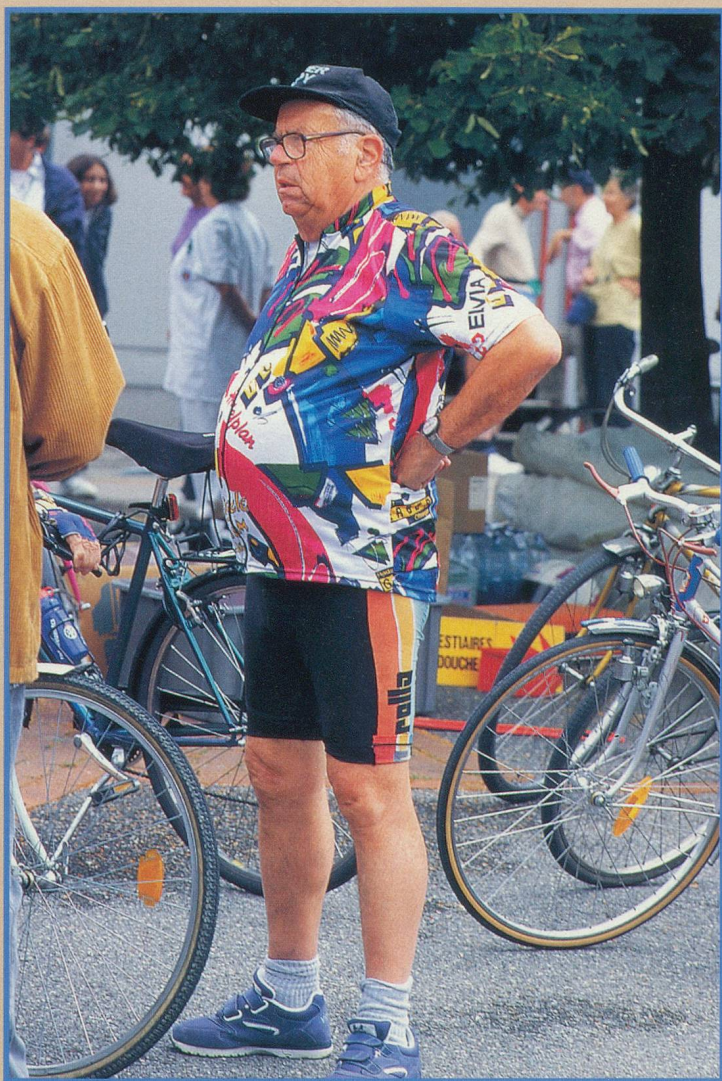
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Des seniors en pleine forme



*Concentration avant la course*

Face aux exploits des athlètes, relayés par la presse et la télévision, nous sommes évidemment admiratifs. Mais il arrive un âge où le chrono n'a plus la même importance et où la notion de record s'estompe. Alain Gavillet, photographe sportif, a choisi de traiter l'effort physique chez les seniors.

Oubliées les performances de Carl Lewis au sprint, de Laurent Dufaux sur la route du Tour ou de Franziska Rochat-Moser au marathon de New York. Les athlètes photographiés par Alain Gavillet ne rêvent pas de médailles d'or, de podiums olympiques ou de gloire, même éphémère. Ce sont des sportifs purs, de vrais amateurs, pour qui l'entraînement et la course sont synonymes de bien-être.

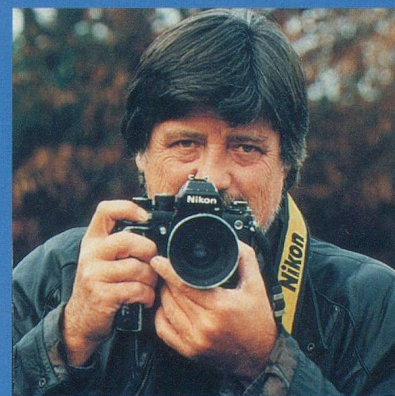
Leur mérite n'en est pas moindre. Il faut une certaine dose de courage pour s'élancer, à près de 80 ans, dans une course populaire ou sur

une route au guidon d'un vélo de course. Il faut surtout un bon entraînement pour éviter le piège des claquages ou des ennuis cardiaques.

Aujourd'hui, ils sont toujours plus nombreux, ces seniors qui préfèrent les activités sportives aux longues parties de cartes ou aux séances de télévision. Il faut dire que tout a été mis en place pour les encourager. Des associations ont été créées spécialement à leur intention, des clubs leur ouvrent leurs portes, jusqu'aux salles de fitness qui leur accordent des rabais aux heures creuses.

Ces quelques images vous donneront peut-être envie de rejoindre la cohorte, toujours plus nombreuse, des seniors qui ont choisi d'entretenir leur condition physique. Pas pour vivre plus longtemps, mais pour vivre mieux. Tout simplement.

**J.-R. P.**



**Alain Gavillet,  
photographe de sport**

Spécialiste de la photo sportive depuis de longues années, le photographe Alain Gavillet a sillonné les terrains de football du monde entier et a travaillé lors des jeux Olympiques de Calgary et de Séoul pour l'agence ASL de Lausanne. Aujourd'hui, il passe ses week-ends dans les salles de sport et autour des terrains de jeux genevois. Il accorde une attention toute particulière aux coureurs anonymes, qui pratiquent le sport pour le plaisir.

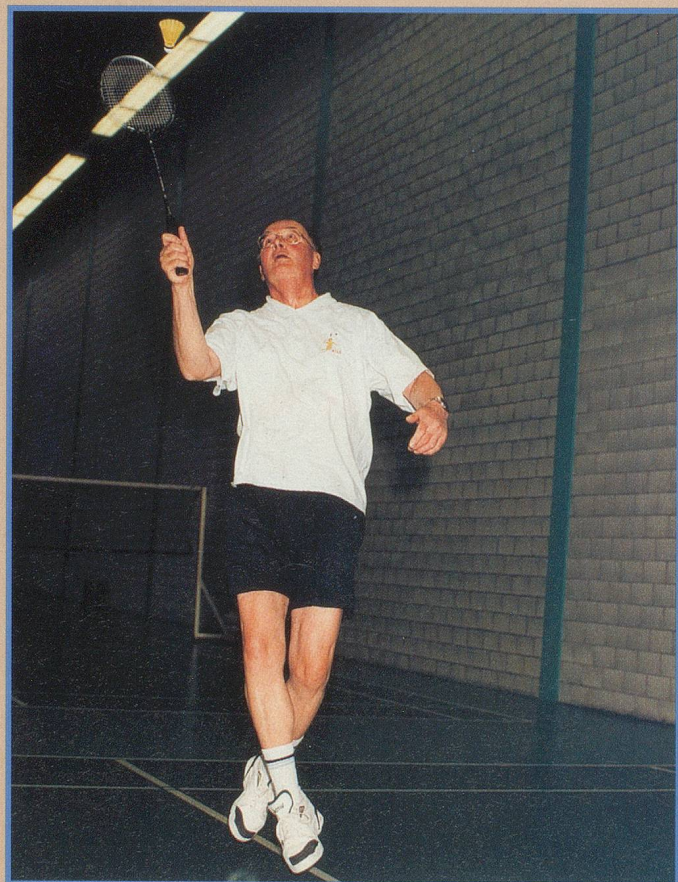




*Le cyclotourisme rencontre un grand succès chez les seniors*



*De nombreux cours de natation et d'aquagym sont proposés à travers le pays*



*Le badminton est excellent pour conserver de bons réflexes*





*La course à pied est un sport sain, à condition de ne pas forcer*

Photos Alain Gavillet/Team Reporters



*Le stretching (assouplissement), très important avant l'effort*



*La pétanque demande une bonne concentration et de l'habileté*